

Para más información sobre las advertencias del consumo de pescado en Carolina del Sur, póngase en contacto con:

SC DHEC
2600 Bull Street
Columbia, SC 29201

Ordene un folleto gratis a
(803) 898-3803

Fish Advisory Hotline
1-888-849-7241 (toll-free)

Sitio de red sobre el aviso del consumo de pescado
www.scdhec.gov/fish

Para más información sobre pesca,
Póngase en contacto con

SC DNR
PO Box 167
Columbia, SC 29202
(803) 734-3886
<http://www.dnr.sc.gov>

Para obtener más información sobre un programa para la juventud sobre pesca gratuita para que puedan ganar premios visite:

<http://www.dnr.sc.gov/aquaticed/>

Pescar, una maravillosa manera de reunirse con su familia y pasar tiempo juntos al aire libre. Antes de ir de pesca, ¡No olvide revisar las reglas y regulaciones de su área!



Realidades del
mercurio
en el
pescado



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

*Nosotros promovemos y protegemos la salud del público
y la del medio ambiente.*

Pescar es una actividad al aire libre que puede ser divertido y relajante, pero algunos peces en Carolina del Sur pueden contener niveles dañinos de mercurio.

¿Por qué debo comer pescado?

- Es bajo en grasa y contiene ácidos grasos de omega 3 (estimula la salud del corazón).
- Es un buen recurso de proteína, vitaminas y minerales.
- Comer regularmente la cantidad correcta de ciertos tipos de pescados puede ayudar a reducir las posibilidades de tener un infarto o apoplejía.

¿Qué es el mercurio?

- El mercurio ocurre de una forma natural en el ambiente y también es añadido por el hombre.
- El mercurio llega a los peces por medio de las plantas y los animales que ellos comen.
- El mercurio se acumula en la proteína o carne de los peces (es la parte que comemos).
- Peces viejos y grandes han comido más y han estado por más tiempo en el agua, por lo cual posiblemente tengan más mercurio en el cuerpo.

¿Quiénes están en riesgo?

- Los bebés
- Los niños menores de 14 años
- Mujeres que están amamantando
- Mujeres que están embarazadas
- Mujeres que están pensando en quedar embarazadas

Nota: Personas que no están incluidas en el grupo de riesgo antes descrito deben seguir el consejo sobre el aviso de consumo de pescado que se encuentra en el folleto y en el sitio de red (www.scdhec.gov/fish).

Aviso importante para los niños y mujeres que están en riesgo:

- Coma solamente una comida de pescado fresco a la semana de un cuerpo de agua que no tenga aviso.
- NO coma ningún pescado de cuerpos de agua que tengan un aviso (www.scdhec.gov/fish).
- NO coma ninguna clase de de mackerel (caballa), shark (tiburón), swordfish (pez espada) o tilefish (makarela).

¿Por qué están estas personas en alto riesgo?

Cuerpos en desarrollo como los de los bebés y niños pequeños están en alto riesgo ya que el mercurio puede dañar el cerebro y el sistema nervioso.

Una nota de salud para los adultos:

- Comer demasiado pescado con altos niveles de mercurio puede causar enfermedades del corazón en adultos.
- Efectos a la salud en los adultos pueden ser corregidos normalmente si una persona deja de comer pescado que contiene altos niveles de mercurio.
- Si usted está preocupado sobre la cantidad de mercurio en su cuerpo, visite a su doctor.

¿Cómo puedo saber qué cantidad de pescado es seguro comer?

Siga la guía de advertencia de consumo al visitar www.scdhec.gov/fish o llame al 1-888-849-7241. Para recibir gratis el folleto llame a DHEC Materials Library al (803) 898-3803.

¿Cómo puedo reducir el riesgo a la salud por comer pescado?

- Coma pescados pequeños y especies de pescado con menos mercurio. Vea las sugerencia para porciones seguras en <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm077331.htm>
- Siga los consejos de consumo de pescado.
- Coma pescado de lagos y ríos que no tengan aviso.